

fiom:

Я вагітна. Що мені робити?

Інформація про прийняття рішення

та подолання такої ситуації



Цей буклет описує ситуації та емоції людей, які пережили подібний досвід. Визнання, заспокоєння та перспективи – це те, що пропонує надана інформація. Персонажі, згадані в цих історіях, є вигаданими, тому не можуть бути використані для відстеження чи ідентифікації певної особи.

Колофон

Це публікація Fiom
www.fiom.nl

Автор: Діні Постема
Редактори: Маріке Сібон, Маайке Смолдерс
Переклад англійською: Емілі Естерманс-Верхейде
Оформлення: Melding ontwerp enzo, Oisterwijk
Фотографії: Stocksy і Shutterstock
Видання: Оригінальна версія голландською мовою,
2016 р., Переклад на українську мову 2022

© 2018 Fiom
Дозволяється копіювання тексту із зазначенням джерела.
Спонсором цієї публікації є Міністерство охорони здоров'я,
добробуту та спорту Нідерландів.

Зміст

- 04** Для кого цей буклет?
- 05** Вагітна
- 07** Які у мене є варіанти?
- 13** Як прийняти рішення
- 24** Аборт
- 31** чоловіків і аборти
- 34** Прийняття ситуації
- 40** Що може запропонувати

Для кого цей буклет?

Цей буклет призначений для дівчат і жінок у Нідерландах, які стикаються з несподіваною або небажаною вагітністю. Хлопчикам і чоловікам цей буклет може бути корисним для збору інформації про доступні варіанти та про те, як прийняти найкраще рішення та впоратися з ситуацією.

Якщо ви зіткнулися з несподіваною вагітністю, ваше життя може перевернутися з ніг на голову. Але в якийсь момент може з'явитися розуміння, що це реальність, і ви повинні вирішити, що робити. Ви можете розглянути можливість аборт. Навіть якщо ви, можливо, не проти аборт загалом, у вас ще можуть бути сумніви щодо того, чи варто робити його саме вам. Або може бути й навпаки: ви завжди заперечували проти аборт, але тепер ви починаєте думати про те, щоб зробити його.

Вагітність, якої ви не бажали, змушує вас прийняти незворотне рішення. Незалежно від того, що ви виберете: припинення вагітності або народження дитини – це рішення, яке ви приймете, буде невідворотним.

У цьому буклеті Fiom ви знайдете інформацію про доступні варіанти. Це допоможе прийняти правильне для вас рішення та впоратися з аборт. Є особисті розповіді молодих жінок і чоловіків, яким довелося мати справу з несподіваною вагітністю. Сподіваємося, ви знайдете в них якесь визнання.

Fiom — голландська національна організація. Наш веб-сайт <https://fiom.nl/> (лише голландською мовою) містить інформацію про небажану вагітність та питання, що стосуються походження. Ви особисто займаєтеся цими темами? Ми не лише надаємо вам інформацію, але й пропонуємо онлайн-консультації, або ви можете записатися на особисту бесіду. Для професіоналів передбачена можливість консультацій та навчання.

Вагітна

Можливо, у вас завжди були певні уявлення та фантазії щодо вагітності та материнства. Що, якщо вони не справджуються? Чи хочете ви дітей взагалі? У вас можуть бути суперечливі почуття з цього

Вагітність зазвичай створює в уяві образи великого живота, поїдання солоних огірків та покупки дитячого одягу. Ці образи також часто супроводжуються почуттями прихильності та любовними емоціями. А як щодо вашого хлопця? Він коли-небудь думав про вагітність і батьківство? Чи є у нього фантазії про сина, який він грає у футбол, чи про те, як він грається з дочкою? Але що робити, якщо вагітність – це великий шок? Якщо ваші фантазії зовсім не схожі на те, через що ви зараз проходитье. Ваша вагітність не тільки несподівана, але й небажана? Тест на вагітність підтверджує ваші припущення і знаменує собою початок.

Найма (18 років):

«Я почувала себе жахливо, коли йшла купувати тест на вагітність. На щастя, зі мною була моя подруга Енні. Я думала, що всі дивляться на мене. Якби мої батьки довідалися, це було б катастрофою. Я не хотіла розмовляти, просто хотіла, щоб це закінчилося якнайшвидше. Мене не турбувало, як я завагітніла або що я про це думала. Аби тільки це швидше закінчилося».



Що мені робити?

Якщо ви плануєте зробити аборт, дуже важливо, щоб ваша вагітність була підтверджена лікарем якомога швидше згідно зобов'язковим за законом п'ятиденним періодом часу для роздумів. Цей обов'язковий період часу для роздумів (або час очікування) починається після вашого першого візиту до лікаря і призначений для того, щоб дати вам деякий час, щоб зробити добровільний і усвідомлений вибір. Ви можете зробити аборт, починаючи з шостого дня. Лікар, який виконує процедуру, повинен переконатися, що ваше рішення є добровільним і виваженим. При запізненні більш ніж на шістнадцять днів обов'язковий період часу для роздумів не застосовується.

Анна (24 роки): «Це було справді дивно. І це було реально. Я була вагітна. Я не страждала від ранкової нудоти чи чогось іншого. Насправді, я взагалі нічого не помітила. Після проходження тесту я не повірила своїм очам. Озираючись назад, я виявила, що грип, яким я нещодавно доволі тяжко хворіла, мав для мене деякі додаткові наслідки. Я також відчувала себе такою дурепою. Я повністю довіряла протизаплідним таблеткам і дуже обережно їх використовувала. Я знаю, що таблетки не можуть забезпечити 100% безпеку, але мені

Ентоні (22 роки): «Я не розумію. Я завжди ношу з собою презервативи. Я не хотів ні ЗПСШ, ні ВІЛ, ні вагітність! Принаймні я думав, що цього не станеться. Коли почув це, я не знав, що з цим робити».

Софі (29 років): «Це спало мені на думку. Коли мій лікар підтвердив, що я вагітна, це викликало у мене певне полегшення. Це стало підтвердженням того, що я здорова жінка і можу завагітніти. Це те, про що я хвилювалася. Коли я була дівчинкою, я зазнала сексуального насильства з боку мого батька. Я думала, що емоційно впоралася з цим. Однак все ж частина цього «застрягла» в мені. Саме так я це назвала. Біль у моєму животі та нерегулярний менструальний цикл змусили мене почуватися безсилою та розчарованою. А потім нудота, чутливі груди: я вагітна! Усе це мало сенс. Але потім виникли сумніви. Що

Жанет (38 років): «Я сказала своєму партнерові Хенку, що можу бути вагітна. Ми разом пройшли тест. Результатом стало довге мовчання. Ми обидва не знали, що сказати.

Які у мене є варіанти?

Коли ви несподівано завагітніли, ви повинні зробити вибір, що ви збираєтесь робити із цією вагітністю. У Нідерландах є кілька варіантів на вибір. Тут ви можете зробити свій індивідуальний вибір:

Доносити вагітність та виховувати дитину самостійно

Навіть якщо ви не впевнені, що хочете доносити і виростити дитину самостійно, може бути корисно прочитати якомога більше інформації про це.

Що потрібно пам'ятати, народжуючи дитину?

- Зверніться до місцевої акушерки для отримання допологової допомоги, яка включає ультразвукове дослідження, спостереження за вагітністю та допомогу з пологами. Додаткову інформацію та адреси можна знайти на веб-сайті www.knov.nl (Королівська голландська організація акушерок, лише голландською мовою)
- Багато інформації про виховання дітей та здоров'я є на веб-сайті: www.opvoeden.nl (лише голландською мовою).
- Ви навчаєтесь у школі чи коледжі чи маєте роботу? Інформацію про навчання, кредити та пільги дивіться на веб-сайті www.duo.nl (Виконавче агентство з освіти). Відвідайте веб-сайт www.uwv.nl (Агентство страхування працівників – обмежена інформація доступна англійською мовою) для отримання інформації про роботу,

оплачувану відпустку та фінансову допомогу.

- Як щодо ваших фінансів? Ви маєте право на отримання допомоги на дитину. Цю інформацію ви знайдете на веб-сайті www.svb.nl (Sociale Verzekeringsbank – організація, що впроваджує національні програми страхування, лише голландською мовою).
- Відвідайте веб-сайт www.government.nl (уряд Нідерландів) і www.government.nl/topics/income-tax (Нідерландська податкова та митна адміністрація), щоб дізнатися більше про зарібок грошей, добробут і фінансову допомогу. Упорядкуйте свої фінанси. Щоб виростити дитину, потрібен дохід.
- Ви живете з батьками чи маєте власну квартиру/будинок? У вас є житловий простір для дитини? Ви можете мати право на отримання житлової допомоги. Перейдіть за посиланням www.huurtoeslag.nl (лише голландською мовою). Можливо, ви зможете отримати декларацію про невідкладність допомоги, що допоможе вам знайти житло. Вона відрізняється від одного муніципалітету до іншого, і процедура, яку ви повинні пройти, не завжди є простою. Зверніться до свого муніципального управління і запитайте, які є варіанти.
- Якщо у вас є робота або ви навчаєтесь

у школі чи коледжі, куди піде ваша дитина, коли ви будете на роботі чи в школі? Вам доведеться організувати денний догляд або залучити когось, хто може доглядати за дітьми. На веб-сайті www.government.nl є інформація про денний догляд та пільги для дітей.

Допомога та поради

Якщо ви вирішили виховувати дитину самостійно, це не означає, що ви самотні. Дізнайтеся на веб-сайті www.cjg.nl (лише голландською мовою), які послуги може запропонувати ваш муніципалітет. Вони можуть організувати підтримку через Центр молоді та сім'ї (Centrum voor Jeugd en Gezin), іноді через місцеві групи соціальної допомоги, групи молодіжної допомоги або через веб-сайти, які пропонують інформацію про виховання та догляд за дитиною. І останнє, але не менш важливе: не соромтеся звернутися за порадою та підтримкою до свого лікаря загальної практики, друзів, сусідів чи батьків.

Стати молодими батьками

Ви молодше 24 років? Тоді відвідайте веб-сайт www.tienermoeders.nl (матері-підлітки – лише голландською мовою). Тут ви знайдете додаткову інформацію про народження та виховання дитини в ранньому віці. Ми також опублікували листівку під назвою «Молоді батьки» (Jong en een kind), яку можна завантажити (лише голландською мовою). Вона містить практичну інформацію для молодих батьків та майбутніх бабусь та дідусів.

Доношування вагітності та влаштування дитини в прийомну сім'ю

Виховання у прийомній сім'ї означає, що дитина буде проживати в іншій сім'ї, тимчасово або постійно. Будуть докладені зусилля, щоб знайти прийомних батьків якомога ближче до вас, можливо, навіть у вашій родині чи знайомих вам людей. Після передачі дитини до прийомних батьків з дитиною все одно можна буде підтримувати зв'язок. Рада із захисту дітей та догляду за ними визначить, чи можна розглянути цей варіант. Це буде добровільне влаштування, якщо ви самі звернулися за допомогою та згодні на влаштування дитини в прийомну сім'ю. Якщо суд у справах неповнолітніх стверджує, що вашу дитину необхідно влаштувати в прийомну сім'ю, це називається примусовим влаштуванням.

У разі добровільного влаштування також є можливість влаштувати дитину лише в прийомну сім'ю на певний період часу. Це може бути корисно, якщо вам потрібен деякий час, щоб налагодити справи у вашому житті, наприклад справи, що стосуються житла, доходів тощо, перш ніж ви матимете можливість доглядати за своєю дитиною. В інших випадках ваша дитина може провести всю свою молодість у прийомній сім'ї. У вас все ще буде можливість бачитись зі своєю дитиною і відігравати певну роль у її житті.

Як матір, ви маєте батьківські повноваження щодо своєї дитини. Ви несете відповідальність за його чи її освіту і є законним представником. У деяких випадках ви можете зберігати батьківські повноваження. В інших ситуаціях може бути прийнятним вибір часткових повноважень, інколи ж повноваження будуть здійснюватися опікуном або прийомними батьками. Це залежить від обраного типу прийомної сім'ї.

Чи роздумуєте ви про виховання дитини у прийомній сім'ї?

Тоді буде задіяна організація Добробут молоді Нідерландів місцева організація з виховання дітей в прийомних сім'ях (обидва веб-сайти лише голландською мовою). Виховання у прийомних сім'ях в Нідерландах організовується за регіонами.

Кожна організація з виховання дітей в прийомних сім'ях:

- відповідає за догляд за дітьми, який здійснюється прийомними батьками
- пропонує різні форми догляду, такі як догляд у вихідні дні, догляд у відпустку, денний догляд, догляд у кризових ситуаціях та догляд протягом короткого або тривалого періоду часу.
- набирає нових прийомних батьків та готує їх до батьківства в прийомних сім'ях.
- підтримує та дає вказівки прийомним батькам та їхнім дітям, прийомним дітям та їхнім батькам.

Ви можете зв'язатися безпосередньо з організацією Добробут молоді Нідерландів. Вони розглянуть ваш запит, якщо ви не в змозі самостійно доглядати за своєю дитиною. Вони оцінять, який вид догляду необхідний. Вони дають вказівки дітям, підліткам і батькам або направляють вас до інших професійних консультантів.

Доношення вагітності і передача дитини на усиновлення

Якщо ви віддасте свою дитину на усиновлення, усі юридичні зв'язки між вами та вашою дитиною будуть розірвані. Ваша дитина на законних підставах стане дитиною прийомних батьків, включаючи всі пов'язані з цим права та обов'язки. Ви більше не матимете контролю над своєю дитиною, і вона отримає прізвище прийомних батьків. Це кардинальне рішення з серйозними наслідками. Тому замість трьох місяців є період часу для роздумів, який починається після народження вашої дитини. Коли ви зареєструєтесь у Fiom під час вагітності, ми якнайшвидше зв'яжемо вас з консультантом. Ви разом розглянете свою ситуацію, а консультант надасть вам інформацію про усиновлення та інші варіанти. Якщо у вас є партнер, він за можливості буде залучений до процесу.

Тримісячний період часу для роздумів після пологів.

Якщо ви думаєте відмовитися від вашої дитини, то спочатку вона буде передана до тимчасової прийомної сім'ї. За бажанням протягом трьох місяців після народження ви можете кілька разів відвідати дитину. У цей період у вас також буде бесіда із консультантом Fiom. Ви можете піти на цю зустріч разом чи поодиноці. Цей консультант допоможе вам розібратися у своїх емоціях та думках. Він чи вона може розповісти вам усе про процедуру усиновлення. Ви можете отримати інформацію про, наприклад, плюси та мінуси для вас і вашої дитини. Може бути зрозуміло, що ви хочете відмовитися від своєї дитини, але іноді ви можете бути просто не впевнені. Протягом трьох місяців, коли ваша дитина перебуває у тимчасовій прийомній сім'ї, у вас буде час вирішити, чи передавати свою дитину під чужу опіку назавжди. Можливо, після пологів ваші почуття змінилися, і у вас буде час обміркувати всі доступні варіанти. Приблизно через три місяці після пологів ви вирішите (разом або поодиноці), чи дійсно хочете віддати свою дитину на усиновлення.

Що відбувається після того, як ви вибрали усиновлення. Якщо після тримісячного періоду часу на роздуми ви вирішили віддати дитину на усиновлення, дитина буде передана прийомним батькам. Консультант Fiom разом з вами розгляне ваші побажання та вподобання щодо прийомної сім'ї. Суддя позбавить вас

батьківських повноважень щодо вашої дитини, а опікуну установи з догляду за неповнолітніми або усиновлювачам буде передано право опіки.

Якщо усиновлювачі доглядатимуть за вашою дитиною протягом не менше одного року, вони можуть офіційно подати заяву на усиновлення. Суд є офіційним органом, який організовує цей процес. Протягом цього періоду суддя бажатиме почути від вас, чи все ж ви підтримуєте своє рішення. Вашій дитині виповниться щонайменше рік і три місяці, коли суддя остаточно ухвалить рішення про усиновлення. Ви станете мамою, яка відмовиться від прав на свою дитину, а усиновлювачі офіційно стануть батьками. Ваші законні зв'язки з вашою дитиною будуть розірвані: дитина отримає прізвище усиновлювачів, і вона буде законно інтегрована в їхню сім'ю.

Навіть якщо ви більше не маєте жодних прав на свою дитину, коли віддаєте її на усиновлення, ви все одно можете отримувати інформацію про дитину щороку. Це залежить від того, що на думку усиновлювачів відповідає інтересам дитини. Усиновлювачі зобов'язані повідомити своїй дитині про усиновлення. Коли вона досягне повноліття, дитина може почати шукати вас.

Хочете отримати більш детальну інформацію? Відвідайте веб-сайт www.fiom.nl (лише голландською мовою). Ви можете завантажити буклет «Віддати дитину на усиновлення, інформація для жінок/батьків, які розглядають можливість віддати свою дитину на усиновлення».

Вибір на користь аборт

Якщо ви зіткнулися з небажаною або незапланованою вагітністю, і ви не хочете доношувати її, ви можете перервати вагітність. Цей буклет містить більше інформації про прийняття правильного для вас рішення, про аборт і про те, як ви можете впоратися з цією ситуацією.



Софі: «Іноді я відчувала паніку. Я стала зовсім невпевненою, мені снилися кошмари, після яких я прокидалася спітнілою. Іншим часом я відчувала протилежне: Я була спокійна, вірила, що прийму правильне рішення. Почуття паралізуючої безпорадності, яке раніше мені вже було відомо, повернулося до мене. Я втратила рівновагу. Боже мій, що я маю робити із цією ситуацією?

Анна: « Я запізнилася на чотири тижні. Я хотіла прийняти рішення якомога швидше. Я не хотіла віддавати дитину. Я просто не могла. Думка про те, що хтось інший буде виховувати мою дитину, а я нічого про це не буду знати, здавалася такою неймовірно тяжкою. Я довго не могла завагітніти, і у мене був девіз: все або нічого. У мене було два варіанти».

Що мені робити?

Коли ви знаєте всі варіанти, які є у вашій ситуації, ви можете прийняти найкраще рішення. Можливо, буде корисно зібрати всю інформацію про цю тему в спеціальній папці. Таким чином, вам не потрібно буде все запам'ятовувати, і ви можете прочитати все знову, коли вам це буде потрібно. Це допоможе вам впорядкувати свої думки, якщо ви запишете, що ви відчуваєте, думаєте і через що проходите.

Ентоні: «Спочатку я подумав: «Вона сама має вирішити. Це її тіло. Яка мені до цього справа?» Але, якщо вона вирішить доношувати вагітність, я стану батьком. У такому разі моя думка має значення, чи не так?

Жанет: «Хенк хотів зробити аборт. У нас вже було троє дітей і ми не хотіли четверту. У мене були певні сумніви. Це було несподівано, але.. Зараз мені тридцять вісім. Це може бути останній шанс зачати дитину».

Найма: «Мені не довелося думати про це. Я більше не хотіла бути вагітною. Хотіла позбутися цього. Цього просто не могло статися. Мої батьки покарали б мене, якби дізналися».

Як прийняти рішення

Ваш світ може перевернутися з ніг на голову, коли ви дізнаєтеся, що вагітні. Раптом здається, що нічого більше не має сенсу. Як це вплине на життя, яким ви його знаєте? А як щодо ваших стосунків? Якими будуть ваші мрії та побажання на майбутнє? Якою мірою ваша віра чи релігія впливають на ваше життя? Що, на вашу думку, є важливим у вашому житті?

Причини прийняття такого важливого рішення у всіх різні. Можливо, ваша реакція ґрунтується на ваших почуттях, і ваш партнер чи інші люди можуть дати власну оцінку цій ситуації. Або навпаки. Більш того, почуття можуть постійно змінюватися.

Якщо вам потрібно прийняти рішення щодо такої важливої справи, буде корисно подумати про пошук допомоги; хто може допомогти вам визначитися? Хто може допомогти вам, коли ви зробили вибір? Вам не спадає на думку ніхто, з ким ви могли б поділитися такою інформацією? Перегляньте веб-сайт www.fiom.nl (лише голландською мовою) і дізнайтеся, чи онлайн-консультування є саме тим, що вам потрібно.

Поради, які можуть вам допомогти:

- Не піддавайтеся емоціям. Спробуйте поглянути на ситуацію з відстані
- Намагайтеся зібрати якомога більше інформації про варіанти для вас.
- Якщо можете, попросіть поради у друзів, родини чи консультанта.
- Якщо можете, попросіть поради у людей, які не причетні до вашого вибору.
- Подумайте про свої емоції.
- Подумайте, що зробила би та людина, хто має для вас велике значення.

- Це не допоможе, якщо ви будете турбуватися про це; не думайте про це протягом певного часу.
- Розгляньте всі варіанти та подумайте про їх довгострокові та короткострокові наслідки.
- З якими дилемами ви стикаєтесь?
- Які у вас почуття? А що каже ваш розум?
- Яким буде ваше майбутнє?
- Усвідомте, що це рішення ви приймаєте в конкретний момент, враховуючи те, що ви знаєте, думаєте і відчуваєте зараз.

Те, як люди приймають остаточне рішення, варіюється від однієї людини до іншої. Деякі аспекти, які можуть відіграти роль:

Ваша особистість

Ви є відкритою людиною? Ви легко встановлюєте контакт. Ви ділитесь своїм досвідом, який є тяжким для вас. Ви, так би мовити, відкрита книга. Дійсно схоже на те, що ви реагуєте імпульсивно. Ваш характер не дозволяє вам дуже швидко замикатися у собі. Інші люди знають, що ви думаєте і відчуваєте, і можуть підтримати вас у цьому. Недоліком цієї риси характеру може бути те, що кожен має свою власну думку, і вислуховування всіх цих різних точок зору може збити вас з пантелику.

Якщо ви є замкнутою людиною, інші люди не будуть знати, що у вас на думці. Більшу частину часу у складних ситуаціях ви залишаєтесь наодинці з собою. Ви навряд чи будете схоплюватися з місця, щоб подбати про якісь речі. Вам дійсно корисно подумати про свої думки та почуття та розібратися в них. Ви також можете виявити, що у вас в голові знову і знову крутяться одні й ті ж думки. Однак це вас не приводить до прийняття якого-небудь рішення. Ви також можете мати особистість,

яка одночасно може бути відкритою і замкнутою, залежно від ситуації, в якій ви перебуваєте.

Ваші думки

Що ви думали про аборт до того, як завагітніли? Якщо до вагітності у вас був позитивний погляд на аборт, то зараз ви можете виявити, що у вас є сумніви щодо цього. Якщо будь-яка інша жінка вирішила б зробити аборт через свій вік, роботу та той факт, що вона самотня, у вас, можливо, не виникло б жодних зауважень щодо цього. Але коли справа стосується особисто вас, зробити вибір на користь аборту може бути набагато складніше. Це вже не про іншу людину, а про вас.

Ваші почуття

Ви почуваете себе вагітною? Що ви почуваете, коли помічаєте фізичні зміни? Ви можете боятися лікування або того, чи зможете ви завагітніти в майбутньому. Ви можете почувати провину або соромитися. Ви можете почувати себе щасливою одну мить і сумною в наступну.

Ваш партнер/біологічний батько

Ви самі визначаєте, що відбувається з вашим тілом. Це означає, що вам потрібно вирішувати, чого ви хочете. З цього приводу може виникнути плутанина. Ви вирішуєте, тому ви маєте виправляти цю ситуацію. Так думають деякі люди. Але справа в тому, що ви самі по собі не завагітніли б, і питання в тому, що в цій ситуації може зробити ваш партнер/біологічний батько. Як він ставиться до вашої вагітності? Чи чуває він безсилля, тому що не може контролювати ситуацію? Чи була його реакція різкою? Він змушує вас робити те, що він хоче? Або він залишає рішення вам, тому що поважає ваш вибір? Ви можете захотіти вирішувати питання разом, але він змушує вас почувати себе самотньою, тому що він по-іншому ставиться до вибору. Ви хочете поговорити про певні речі, поділитися своїми почуттями, але він вважає, що достатньо розмов і він хоче вживати заходів. Якщо ваші стосунки хороші, ви можете підтримувати одне одного. Ви можете звернути увагу на подібності і відмінності між чоловіками і жінками в таких сферах, як прийняття рішень, боротьба зі стресом, залежність і незалежність, влада і безсилля, успіх і невдача, прохання про допомогу та її пропонування, праця та турбота, досягнення цілей у житті. Інший підхід до вибору також може забезпечити підтримку. Ви можете доповнювати одне одного. Він може, наприклад, допомогти вам зібрати інформацію та зробити огляд варіантів

і наслідків кожного з них для вас і для нього. Ви, у свою чергу, можете допомогти йому висловити свої думки та почуття щодо того, чи робити аборт чи ні.

Ваша родина та друзі

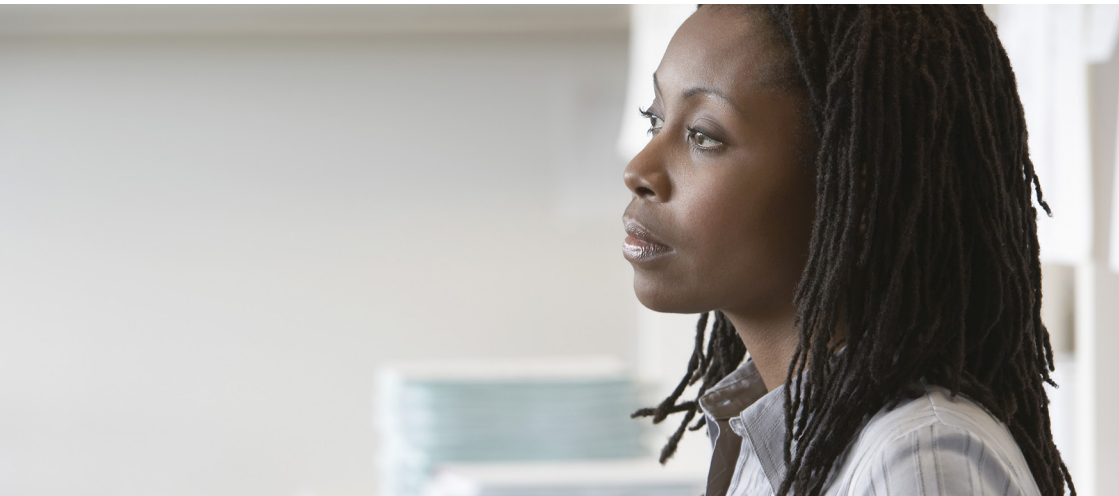
Таємниці впливають на людей і стосунки. Приховуючи важливі події у житті, ви дистанціюєтесь від інших людей. Ви не даєте іншій людині можливість підтримати вас у важливий період у вашому житті. Жити з таємницею нелегко. Знайдіть того, кому ви можете довіритися. Це допоможе вам отримати підтримку у своєму виборі, що б ви не вирішили. Зрештою, є хтось, хто слухає, дає вам поради і може обійняти вас.

Культура, релігія та суспільство

Що дозволено, а що ні? Які моральні цінності необхідно враховувати? У 1984 році набув чинності Закон про переривання вагітності (Wet Afbreking Zwangerschap).

З цього року аборт більше не є незаконним за умов дотримання певних вимог. Лікар повинен переконатися, наприклад, що жінка прийняла рішення добровільно і що вона його обміркувала. Крім того, необхідно враховувати встановлений законом п'ятиденний період часу для роздумів, якщо тільки вагітність не загрожує здоров'ю чи життю жінки.

Аборт в Нідерландах дозволений до того



моменту, як дитина стане життєздатною. У Нідерландах терміном вагітності для обов'язкового доношування вважається термін 24 тижні. У клініках дотримуються обмеження максимального терміну вагітності 22 тижні та 3 дні, оскільки ультразвукове обладнання не може точно визначити точний термін вагітності.

Лікар може перервати вагітність, термін якої перевищує 24 тижні, лише за серйозних медичних показань. Наприклад, коли дитина нежиттєздатна. Лікарі повинні дотримуватися вимог щодо належної обачності при перериванні вагітності на пізніх термінах.

Норми, що стосуються абортів, були закладені в законі. Це застосовна норма. З етичної точки зору все може бути інакше. Ці правила називаються цінностями. Культура, в якій ви живете або з якої ви походите, має власні моральні цінності, що стосуються абортів. Сім'я з сільськогосподарського району Гронінгена, багата сім'я з Вассенаара, сім'я із суринамським, турецьким чи марокканським корінням – усі вони мають власні погляди на аборт. Релігія також може вплинути на ваше рішення.

Якщо ви були виховані в релігійному середовищі, які у вас є цінності, що ґрунтуються на вашій християнській, ісламській, буддійській (або іншій) релігії? Чи відчуваєте ви підтримку з боку вашої релігії чи вона тисне на вас більше?

Мова

Часто люди говорять про «вчинення абортів». Це походить з тих часів, коли аборт вважався злочином, а саме до злочинів є застосовним слово «вчиняти». Люди, які вчиняють злочини, є злочинцями. Використання слова «вчиняти» є абсолютно несправедливим по відношенню до жінок, які вирішили зробити аборт. Адже при дотриманні вимог аборт перестає бути злочином.

Міфи та упередження

Існують численні міфи та упередження щодо абортів. Всі вони неправдиві, вони перекручують правду і часто образливі:

- ви стали безплідною після абортів
- жінки вибирають аборт, коли хочуть поїхати на відпочинок
- аборт – це вбивство дитини
- жінка є поганою людиною, якщо вона зробила кілька абортів
- якщо жінка страждає від образи та болю, вона надто гостро реагує: вона сама цього хотіла
- якщо жінка розглядає можливість зробити аборт і в неї стається викидень, її проблема вирішена; їй більше не доведеться турбуватися про це
- аборт – це питання, яке стосується лише жінок.

Анна: «Я з сім'ї, у якій є три дівчинки; Я середня серед них. Я чудово ладнаю зі своїми сестрами. Раніше ми були згуртованим дівочим клубом, завжди жартували, але й підтримували одне одного, незважаючи ні на що. Ми, як і раніше, дуже цінуємо зв'язок, що є між нами, сестрами. Чий би хлопець чи чоловік не прийшов, ми все одно збиралися разом, як завжди. Я ніколи не розповідала їм про свою вагітність. Моя старша сестра була тоді на сьомому місяці вагітності і була настільки щаслива, що могла кричати про це з даху. Вона дуже хотіла дитину, і їй знадобився рік спроб, перш ніж вона нарешті завагітніла. Я була дуже рада за неї, але в той же час мені було дуже сумно. Я намагалася слухати її історії, які вона так схвильовано розповідала. Всередині мої почуття розділилися навпіл. Я втратила частинку свободи та автентичності. Її розповіді постійно наштовхували мене на мою таємницю. Кожне звичайне висловлювання про дитину додатково впливало на мій емоційний стан. Що було б, якби я доносила вагітність? Чи моя дитина також... Мені здавалося, що для мене буде найкраще прийняти рішення про аборт якомога швидше, хоча це було нелегко.

Я намагалася вхопитися за те, за що могла вхопитися, щоб прийняти рішення, яке буде найкращим. Перш за все, це мало бути моїм рішенням.

Важливість самостійного прийняття рішення також пов'язана з моїми нестабільними стосунками з Мартеном. Навіщо мені казати йому? В той час ми розійшлися. Вагітність стала поганою несподіванкою. Таблетка не подіяла, коли у мене був грип і мене сильно нудило. Я ніколи не думала, що таке може статися. Ні, я не хотіла розмовляти з Мартеном. Щоб мені було легше пережити це, я довірила свою таємницю хорошій подрузі, щоб не бути зовсім самотньою. Вона дуже хороший слухач, і я записала свої сумніви.

Мій практичний і прагматичний підхід допоміг мені зробити вибір на користь абортів.

Найскладнішим для мене було порівняти мою ситуацію зараз із ситуацією, якби у мене була дитина. Мені довелося б шукати нове житло, були б фінансові проблеми, я б була змушена кинути школу. Як не дивно, я вивчала педагогіку. Все в моєму житті крутиться навколо дітей, я їх люблю, завжди так було з молодості. І все ж, з практичної точки зору, це було б проблематично.

Я не могла собі уявити, що виховуватиму дитину, поки вона не стане дорослою. Зрештою, неможливість запропонувати дитині стабільну домівку стало для мене вирішальним фактором, щоб сказати: «Я не можу». Не зараз».

Жанет: «Я сумувала за старими часами. Тоді мені не доводилося думати про щось подібне. Народжувалися діти і чим більше, тим краще. Навіть якщо в сім'ї відбувалося пізнє поповнення, сім'я надавала підтримку і вирішувалися усі питання. Але... у нас це було не так. Треба було вибирати. Мій чоловік Хенк мав рацію; ми не хотіли четвертої дитини. Нашій молодшій дитині було дванадцять років. Була б величезна різниця у віці.

І коли ця дитина досягла б дванадцяти років, мені було б п'ятдесят. Мені завжди подобалося бути молододу мамою; Я любила гуляти з дітьми. У п'ятдесят років грати з дітьми було б фізично важче. Я стала би іншим типом батьків. На той час я мала б вже думати про те, щоб стати бабусею.

Мене не дуже турбувало лікування. Ніхто не любить проходити медичні процедури, але я зовсім не хотіла цього робити. Я хочу, наскільки це можливо, уникати лікарень і лікарів. Я запитала інформацію про цю процедуру. Я думала, що найскладнішим буде той факт, що ти залишишся ні з чим. Якщо все піде добре, у тебе буде дитина після пологів. Після абортів ти залишишся ні з чим. Якби у мене була ще одна дитина, моє життя повністю змінилося б. Коли діти підросли, я зайнялася волонтерською діяльністю і зараз маю підробіток. Я дуже цим пишаюся. Все в моєму житті йшло в правильному напрямку. Хенк мав чітку думку. Він не хотів дитини. Що ми мали робити?

Дитині теж не варто знати, що вона тільки наполовину є бажаною. Дитина може відчувати те, що я думаю».

Софі: «Я тиждень ходила, знаючи, що вагітна. Після цього я розповіла своєму хлопцеві Маттіусу. Він теж мав знати. Зрештою, ми обидва були відповідальними, навіть незважаючи на те, що щось відбувалося з моїм тілом. Маттіус був дуже милий; він сказав, що ми вирішимо це разом.

Я повинна була прийняти рішення, і вже нічого не можна було б змінити, незалежно від того, яким би було моє рішення.

Це був напружений час. Маттіус збирався поїхати до Індії через п'ять місяців, щоб там пропрацювати рік. Якби все пройшло добре, йому запропонували б постійну роботу, і я б теж туди поїхала. Ми ніколи не говорили про те, щоб мати дітей. Часу було багато.

Мій розум казав, що цього не мало трапитися; це було непрактично, не вчасно. Мої почуття говорили про інше. Мене завжди дуже приваблювала східна філософія і віра в реінкарнацію. Як я маю це інтерпретувати? Яке життєве

призначення тайлося в цій вагітності?

Мені снилися гнітючі сни, в яких я відчайдушно намагалася знайти дорогу, щоб вийти з лабіринту.

Між моїми почуттями та розумом залишалася прірва, яку неможливо було подолати.

Роздумуючи над цим, я вирішила, що не хочу мати дітей на той момент свого життя. Я не думала, що здатна виростити та виховати дитину. Я була занадто нетерплячою, все ще була у пошуці власної рівноваги. Перш за все, Меттіус збирався поїхати, і я була би одна перші кілька місяців. Мої почуття були сумішшю емоцій. Одного моменту я була щасливою, а наступного – сумною. Страх, провина, безсилля. Я не могла дивитися телевизор, читати газети чи навіть виходити на вулицю, не натрапивши на немовлят, дітей з батьками. Мені не вистачало мужності, а час минав. Я могла прийняти рішення одного дня, а потім змінити його наступного дня. Нічого не здавалося правильним.

Ентоні: «Ох, це тяжко. Яка ж складна ситуація. Раніше життя було таким легким. Тепер від думок у мене розболілася голова. Я говорив про це зі своїм найкращим другом. Він стверджував, що це справа моєї дівчини і що я повинен триматися осторонь. Я не погодився. Я хочу взяти на себе відповідальність. Найважче, на мою думку, було те, що моя дівчина ось-ось збиралася прийняти рішення, яке вплинуло б на моє майбутнє. Вона збиралася вирішити, стану я батьком чи ні? Дивіться, якби вона не була вагітна, не було б проблем. Але тепер... Чи можу я стати батьком? Мої мати і батько розлучилися жахливим чином. Не хочу, щоб через це проходив і я. Я хотів робити все належним чином. Але зараз я потрапив у ситуацію, яка мені не потрібна. Моя дівчина зрозуміла, що я не підтримую вагітність. Були сварки і суперечки, це якийсь жах. Я хотів їй допомогти, але знав, що не хочу бути батьком. Це були речі, які не можна було поєднати. Тиждень вона не відповідала на мої дзвінки, тому я поїхав до неї. Я знав, що ми повинні знайти спосіб зі всім розібратися. Вона була рада, що я не просто втік від наслідків. Допомогло те, що я сказав їй, що відчуваю себе безпорадним, бо врешті-решт вона буде приймати рішення. Я змирився з ситуацією і хотів допомогти, навіть якщо народиться дитина. Моя дівчина сказала мені, що тільки тоді вона змогла зрозуміти, чого насправді хоче. Вона знала, які у мене наміри і що я її не покину».

Найма: «Наша родина жила за правилами Корану. А я? Не знаю. Я була десь посередині, я думаю. Я жила різним життям дома та за його межами. Мені було важко мати справу з батьком і братом, які говорили мені, що я можу робити, а що ні. Насправді, вони бажали мені добра. Вони не знали, як краще. Коли я була у школі, я спілкувалася з друзями і могла говорити, що хотіла. Я не могла прийти додому і сказати рідним, що вагітна. Було б дуже соромно. Мій батько був би таким розлюченим. Він хотів би дізнатися, чия це дитина, і... Я не хотіла про це думати. Це просто не могло статися.

Але я розповіла своїй подрузі Енні.

Вона мені допомогла, пішла зі мною в клініку.

Я боялася, що вона розповість мою історію своїй родині і що все одно все це розкриється. Я хотіла, щоб із цим було покінчено».

Що мені робити?

Дуже добре знати, як ви робите вибір в інших ситуаціях. Чи звикли ви приймати рішення на основі своїх емоцій? Чи надаєте ви більше значення тому, що ви думаєте? Чи важливі для вас практичні питання? Що це для вас зараз? Ви можете записати, можливо, разом зі своїм партнером, плюси та мінуси доношування вагітності, а також плюси та мінуси аборту. Ви даєте собі можливість впорядкувати свої думки, щоб не ходити по колу. Коли ви це зробите, ви зможете оцінити важливість плюсів і мінусів. Ви можете помістити список у зручне для вас місце або зберегти його на своєму комп'ютері, щоб у разі потреби вносити наступні доповнення.

Приклад

Доношування вагітності

Плюси <ul style="list-style-type: none">• стати мамою• переживати вагітність	Мінуси <ul style="list-style-type: none">• менше свободи• дитина виросте без батька
--	---

Аборт

Плюси <ul style="list-style-type: none">• більше не вагітніти• закінчити школу порожнечі	Мінуси <ul style="list-style-type: none">• боятися проходити процедуру• почуття
--	---

Додатковий крок до цієї вправи: Вкажіть, наскільки вагомими для вас є плюси та мінуси. Поставте оцінку від одного до десяти, де один є найменш вагомим, а десять — найбільш вагомим. Цілком можливо, що чотири плюси з вашого списку менш вагомі, ніж два мінуси (або навпаки). Це може бути те, чого ви не очікували.

Коли список буде закінчено, якими, на вашу думку, будуть результати? Терези схилиються в один бік? В який бік? Ви повинні розуміти, що це лише результат на конкретний момент часу. Це не означає, що ви можете додавати щось. Це не що інше, як допомога у сортуванні ваших думок і

Ось інша триденна вправа

День 1.

Згадайте день, коли ви вирішили завершити вагітність. Уявіть, що ви народили дитину. Від того моменту, як ви прокинетесь, і до тих пір, як ви ляжете спати вночі. Робіть нотатки про свої думки та почуття протягом дня. Як проходить день з дитиною? Що ви маєте робити? І що ви маєте перестати робити? Що вам у цьому подобається, а що спричиняє незручності? Наприклад: зазвичай ви встаєте о восьмій. Але сьогодні ви прокидаєтесь рано, бо дитину потрібно годувати о шостій. Якщо ви працюєте чи ходите в школу, який у вас зараз графік? Або: Ви завжди рано встаєте і відчуваєте себе самотньою. Але тепер у вас є дитина.

День 2.

Доцільно, щоб у вас був день, коли ви не думаєте ні про що, що стосується вагітності. Інакше вправа стане занадто важкою.

День 3.

Тепер робіть те ж саме, що і в перший день. Натомість ви уявляєте, що вибрали аборт. Ви більше не вагітні. Що у вас на думці? Запишіть ще раз свої думки та почуття. Приклад: виходите ввечері і повертаєтеся пізно; не треба думати про те, щоб організувати для дитини няню. Або: Ви бачите дитину в дитячій колясці і відчуваєте...

Якщо ви уявлятимете себе в обох ситуаціях якомога точніше, це може дати вам додаткову інформацію про те, який із двох варіантів може підійти саме вам. Це може допомогти вам прийняти рішення. Якщо вам здається, що вправа занадто складна або ви не можете її виконати, не думайте, що вам щось не вдається. Мета вправи – допомогти вам. Якщо це не спрацює, можливо, це неправильний шлях для вас.

Висновок

Ви обрали аборт? Вам може бути корисно записати те, що змусило вас прийняти рішення, і які аспекти відіграли в цьому роль. Що ви пережили в цей період? Якими були ваші думки та почуття? Згодом ваша ситуація може змінитися. Тоді може бути корисно прочитати аргументи, які на той момент здавалися вам вагомими для припинення вагітності.



Аборт

Факти та цифри

Ви не єдина жінка, яка думає про аборт, і не єдина, хто його зробив. За останні кілька років близько 30 тисяч жінок на рік робили аборт у Нідерландах. Поточні дані можна знайти в річному звіті Jaarrapportage wet Afbreking zwangerschap («Річний звіт про дію Закону про переривання вагітності») голландської інспекції з питань охорони здоров'я, www.igj.nl (шукайте термін jaarrapportage abortus, лише голландською мовою). Лікування абортів

Як згадувалося раніше, припинення вагітності є одним із чотирьох варіантів, які у вас є, коли ви стикаєтесь з небажаною або незапланованою вагітністю. Спосіб переривання вагітності залежить від вашого віку та досягнутого терміну вагітності.

Ваш вік

Ваш вік важливий для визначення кількості можливих варіантів. Закон стверджує, що неповнолітні не мають права самостійно приймати рішення щодо медичного обслуговування та юридичних питань, таких як утримання під вартою.

Ви розглядаєте можливість виконання процедури аборту? У цьому випадку закон визначає, чи потрібен вам дозвіл батьків або опікуна.

Вам менше 12 років?

Щоб зробити аборт, вам потрібен дозвіл батьків.

Вам від 12 до 16 років?

Вам також потрібен дозвіл батьків. Якщо це спричинить для вас великі проблеми, Аборт і ваш лікар вважає, що ви можете контролювати наслідки свого вибору, ця вимога може бути відхилена.

Вам від 16 до 18 років?

Вам не потрібен дозвіл батьків. Іноді, якщо лікар вважає, що ви не можете визначити, що вам підходить, може знадобитися дозвіл ваших батьків.

Якщо вам 18 років і більше:

Ви досягли повноліття, і тому можете самостійно приймати рішення щодо медичного втручання.

Що робити після незахищеного статевого акту?

- Ви можете прийняти протизаплідні посткоїтальні пігулки протягом 72 годин (3 днів) після незахищеного статевого акту. Ці пігулки можна придбати в місцевій аптеці або в клініках для абортів. Молодим людям віком до 21 року лікар загальної практики може

безкоштовно призначити протизаплідні посткоїтальні пігулки.

- Лікар може встановити внутрішньоматкову спіраль протягом 120 годин (п'яти днів) після незахищеного статевого акту.

Якого терміну вагітності ви досягли?

Якщо ви плануєте переривати вагітність, важливо знати, якого терміну вагітності ви досягли. Варіанти переривання вагітності:

- Якщо ви запізнилися на 16 днів або менше (рахуючи від дня, коли у вас повинна була бути менструація), ви можете вибрати ранній аборт. Це та ж сама процедура, що й аборт (вакуумний аспіраційний кюретаж). Ви також можете перервати вагітність за допомогою пігулки для переривання вагітності. На цей термін вагітності не розповсюджується встановлений законом п'ятиденний період часу для роздумів.
- Якщо не досягнуто терміну 9 тижнів після початку останньої менструації, ви можете вибрати пігулку для переривання вагітності або процедуру вакуумного аспіраційного кюретажу, незалежно від того, чи під седацією чи під загальною анестезією.
- Якщо досягнуто терміну вагітності від 9 тижнів до 12 тижнів плюс 6 днів після першого дня останньої менструації, єдиним варіантом залишається процедура вакуумного аспіраційного кюретажу. У деяких клініках можна попросити седацію або загальну анестезію.

- Якщо досягнуто терміну вагітності від 13 до 22 тижнів включно плюс три дні після першого дня останньої менструації, ви можете вибрати процедуру аборту. Ці процедури, що виконуються в другому триместрі, проводяться лише в обмеженій кількості клінік.

- Ви можете зробити аборт до того моменту, коли дитина здатна вижити поза лоном матері. У Нідерландах саме таким моментом вважається термін вагітності 24 тижні, хоча у клініках дотримуються граничного максимального терміну вагітності 22 тижні плюс 3 дні.
- Ваш термін вагітності перевищує 24 тижні (рахуючи від першого дня останньої менструації)? У такому разі переривання вагітності вже неможливе. Вам доведеться розглянути питання про самостійне виховання дитини, або попросити про тимчасове чи постійне влаштування в прийомну сім'ю, або про усиновлення (за цими посиланнями можна отримати інформацію лише голландською мовою).

Інформацію про процедури аборту та їх умови можна знайти на веб-сайті www.ngva.net

Встановлений законом період часу для роздумів

Ви запізналися більше ніж на 16 днів? Застосовується встановлений законом п'ятиденний період часу для роздумів. Процедуру аборт можна проводити з шостого дня після першої консультації з лікарем. Ви спочатку пішли до свого лікаря загальної практики, щоб поговорити про аборт? Період часу для роздумів починається з дати, коли ви звернулися до лікаря.

Встановлений законом період часу для роздумів призначений для того, щоб захистити вас від прийняття поспішного рішення, про яке ви можете згодом пошкодувати. Лікуючий лікар повинен переконатися, що ви зробили свій вибір добровільно і свідомо. Якщо у вас виникли сумніви щодо того, який вибір може бути найкращим для вас, перейдіть на сторінку <https://fiom.nl/ongewenst-zwanger/zwanger-wat-nu> для отримання додаткової інформації (лише голландською мовою).

Чи можна відразу зробити аборт?

Тільки якщо ви запізналися на шістнадцять днів або менше. «Запізнення» означає кількість днів, розраховану від дня, коли у вас повинна була бути менструація. Ви можете звернутися до клініки для абортів без залучення лікаря загальної практики, і закон не передбачає застосування періоду часу для роздумів.

Чи можу я привести когось із собою?

Так, можете. Це може бути дуже приємно мати когось з собою для підтримки.

Чи потрібно платити за аборт?

Згідно з голландським Законом про довгострокову допомогу (Wet Langdurige Zorg), витрати на аборт відшкодовуються всім. Це означає, що будь-хто, хто легально проживає або працює в Нідерландах, отримує страхову допомогу. Вам не доведеться платити за її самостійно, якщо ви перебуваєте в Нідерландах на законних підставах.

Якщо ви не є офіційним громадянином Нідерландів або у вас немає медичної страховки в Нідерландах (наприклад, тому що ви працюєте за кордоном), вам доведеться сплатити витрати. Максимальні тарифи на процедури абортів були визначені Управлінням охорони здоров'я Нідерландів (Nederlandse Zorgautoriteit). Клініки можуть надати вам більше інформації про поточні тарифи.

Чи можу я залишитися анонімною?

Процедуру абортів в клініці буде оплачено урядом відповідно до Закону про довгострокову допомогу, і ваша анонімність буде гарантована. Існують інші правила щодо процедур абортів в стаціонарі. Наприклад, для цього потрібно направлення від лікаря, а

витрати оплачуватиме ваша страхова компанія. Ці витрати можна переглянути в огляді платежів вашої страхової компанії.

Куди я можу звернутися?

Список клінік можна знайти на веб-сайті Голландської асоціації фахівців з абортів (Nederlands Genootschap van Abortusartsen): <https://www.ngva.net/public/clinics>. Деякі клініки проводять процедуру абортів, лише якщо термін вагітності становить менше тринадцяти тижнів. Клініка може надати вам інформацію про медичне обслуговування, яке вона пропонує.

Софі: «Я сама пішла в клініку для абортів. Кімната для очікування була переповнена. Мені здалося, що це трохи дивно. Ви ніколи не чуєте, щоб люди говорили про аборт, але там було так багато жінок. У мене були певні сумніви, тому я попередньо поговорила з психологом. Було приємно розповісти про своє життя після абортів. Я більше ніколи не хочу через це проходити. Мої місячні завжди були дуже нерегулярними, тому я дізналася, що завагітніла досить пізно. Я хотіла переконатися, що це ніколи не повториться. Я відчувала, що у мене є зобов'язання перед цією ненародженою дитиною – зробити так, щоб це більше ніколи не повторилося. Я вибрала повну анестезію.

Добре, що мені не довелося проходити цю процедуру у свідомому стані. Я намагалася боротися з беззахисністю, пов'язаною із сексуальним насильством, яке я зазнавала в минулому, за допомогою «мого плану дій».

Я домовилася сама з собою, що мені більше не доведеться приховувати свої почуття і дозволяти певним речам відбуватися.

Ні, цього разу я контролювала те, що сталося. Маттіс приїхав забрати мене після процедури. Він був дуже турботливим і щасливим, що міг щось зробити для мене. Я була задоволена тим, як все пройшло, але водночас мені було сумно».

Ентоні: «Я запропонував піти з нею до клініки для абортів. Вона сказала, що мені не треба йти; вона воліла, щоб з нею пішла подруга. Цим вона вказувала мені, що це було її рішення, її тіло і що я не був частиною всього цього. Наступного дня я пішов до неї, щоб поговорити про це. Ми разом вирішили зробити перерву і провести деякий час, щоб відпочити».

Найма: «Як боляче, мій живіт. Коли я думаю про це, я все ще це відчуваю. Процедуру проводили в п'ятницю вдень. У мене був вільний день від школи, а потім я поїхала прямо додому. Я сказала мамі, що у мене болить живіт. Це дозволило мені лежати в ліжку і нічого не робити всі вихідні. Це було зроблено. З цим було покінчено.

Жанет:

«Я ніколи не розривалася так між своїми емоціями. Зрештою, ми з Хенком вирішили доносити вагітність. З урахуванням мого віку нам довелося зробити амніоцентез. Результати не були обнадійливими. Мені здалося, що моє серце зупинилося. Я хотіла кричати, волати і бити все навколо. Життя ніби зіграло зі мною злий жарт. Тоді ми все-таки вирішили перервати вагітність. Мені зробили загальний наркоз. Коли я прийшла до тями, я могла лише плакати. Хенку також довелося нелегко. Гінеколог лікарні мене знав, він допоміг народити двох моїх діточок. Це було знайоме почуття; він наполягав, щоб ми разом отримали допомогу».

Анна: Мені не довелося довго роздумувати над тим, щоб вибрати варіант з клінікою для абортів. Адже такі клініки мають великий досвід, і я не думала, що будуть люди, які будуть мене засуджувати. Я була права. Лікар вислухав мою історію, оглянув і надав інформацію. Моя подруга пішла зі мною на початкову консультацію, і вона також була поряд зі мною під час процедури абортів. Після цього вона провела зі мною цілий день. Є принаймні одна людина, з якою я можу поговорити, яка знає, як там було і як проходила сама процедура. Процедура була не дуже приємною. Просто лежиш і очікуєш, що буде далі. Уявлення щодо того, як це відбуватиметься, відрізняється від того, що насправді відчуваєш на собі. Біль був не такий сильний. Я відчувала полегшення, і трохи провини».

Що мені робити?

Ви можете записатися на прийом в клініку ще до прийняття остаточного рішення. Спробуйте знайти когось, кому ви можете довіритися, і візьміть цю людину з собою, якщо це можливо. Якщо вам потрібен лікар жіночої статі, попросіть про це. Для жінок, які зазнали сексуального насильства, почуття безпорадності та почуття, що їх віддали в чужі руки, можуть бути травматичними. Намагайтеся визначити, наскільки це можливо, чого ви хочете і як ви цього хочете. Після завершення процедури добре подумайте про те, чого б ви хотіли. Ви хочете бути вдома на самоті чи вам потрібна компанія? Хтось піклується про вас чи є друг, з яким ви можете поговорити? Ви хочете тиші та спокою? Ви берете відгул

на роботі чи в школі? Незалежно від того, яке рішення ви прийняли, це рішення влаштувало вас на той момент, коли ви його прийняли. Ви зробили свій вибір, виходячи з того, що ви знаєте зараз, що ви можете впоратися з ситуацією, і того яким ви бачите своє майбутнє. Немає хорошого чи поганого вибору. Однак нові події в житті та життєві етапи можуть знову викликати у вас протиріччя щодо прийнятого вами рішення. Нові стосунки можуть змусити вас по-іншому ставитися до створення сім'ї. Зараз ви вирішили перервати вагітність, але в майбутньому ви можете захотіти мати дитину. Ось чому важливо записувати свої думки, почуття та ідеї під час процесу прийняття рішень, щоб ви могли прочитати їх знову на подальшому етапі.

Чоловіків і аборти

Ви чоловік, який зіткнувся з небажаною чи незапланованою вагітністю? Або ви жінка, яка бажає дізнатися більше про те, як чоловіки долають ситуацію з абортom? Більше інформації на цю тему визначите в наступному розділі.

Чи є аборт лише справою жінки?

Поширеним є помилкове розуміння того, що аборт – це справа, яка стосується виключно жінок. Якщо є небажана або незапланована вагітність, багато чоловіків і жінок сподіваються, що вони зможуть разом вирішити, чи доносити вагітність чи ні. Але реальність може бути іншою.

За законом жінка має право вирішувати, що може відбуватися з її тілом. Тому саме за нею останнє слово щодо визначення того, що робити з вагітністю. Як чоловік, ви можете потрапити в ситуацію, в якій ви не будете мати можливість контролювати своє життя (або його важливу частину).

Саме жінка вирішує, чи станете ви батьком чи ні. Це може викликати певні почуття:

- Почуття безсилля та втрати контролю
- Позитивні або негативні почуття щодо вагітності.

У вас можуть виникнути запитання, наприклад:

- Чи хочу я дітей (зараз чи в майбутньому)?
- Чого я очікую від того, щоб стати батьком?
- Чи готовий я стати батьком? Особливо ця тема стосується хлопців/підлітків.

- Як мені напевно дізнатися, що я готовий стати батьком? Що я маю зробити, щоб дізнатися?

Прийняття рішення про цю вагітність може виявити невирішені основні проблеми: наприклад, проблеми у стосунках або втрата коханої людини.

Участь у прийнятті рішення

Виявлення небажаної або незапланованої вагітності може стати неабияким шоком. Це може викликати почуття недовіри, паніки, смутку, безнадійності та гніву. Як чоловік, ви не завжди можете брати участь у прийнятті рішення про переривання вагітності. Іноді думка чоловіка навіть не приймається до уваги або жінка вирішує не розповідати йому про вагітність. Якщо чоловіки знають про вагітність, вони часто відчувають спільну відповідальність за прийняття рішення.



У прийнятті рішення можуть зіграти роль такі міркування:

- Чи є умови (фінанси, житло, вік і фаза життя) відповідними?
- Чи готовий я відмовитися від своїх свобод та планів на майбутнє?
- Який вплив має дитина на стосунки?
- Що я можу запропонувати дитині (як у матеріальному, так і в емоційному сенсі)?
- Чи готовий я, чи можу я та чи наважуюсь я взяти на себе відповідальність зараз?
- Я поки не хочу дітей і не бачу себе батьком.
- Я хочу, щоб дитинство у моєї дитини було краще, ніж у мене.

Коли ви перебуваєте у стосунках і стикаєтеся з небажаною вагітністю, головна увага часто приділяється збереженню стосунків. Як чоловік, ви можете задаватися питаннями про дитину, яка може з'явитися або не з'явитися у вашому житті, і про умови, за яких вона народиться.

У більшості випадків вагітність сама по собі здається вам чимось віддаленим, але вона має величезний вплив на жінку, як емоційно, так і фізично.

Більшість чоловіків хочуть негайно прийняти рішення, щоб прояснити ситуацію. Вирішальними факторами часто є міркування, засновані на здоровому глузді (а не на емоціях). Жінки, як правило, довше сумніваються, тому що саме вони вагітні і мають прийняти остаточне рішення. Хоча в кінцевому підсумку саме жінка приймає рішення, Fiom рекомендує залучити

до процесу прийняття цього рішення і чоловіка, якщо це можливо.

Вирішення питань, пов'язаних з абортom

Як чоловік ви можете почувати себе абсолютно безсилим. Щоб запобігти виникненню почуття безсилля, ви можете дізнатися, що ви можете для цього зробити. Те, як ви ставитеся до певних речей, може допомогти вам почуватися менш безсилим. Наприклад:

- Чи потрібна мені допомога? Хто може мені допомогти?
- Що я можу зробити, щоб підтримати її?

Чоловіки сприймають доленосні події інакше, ніж жінки. Це також стосується подолання ситуації з абортom. Після аборту більшість чоловіків просто продовжують повсякденне життя. Вони часто не говорять про це або тільки після того, як впораються з ситуацією. Чоловіки звикли вирішувати проблеми самостійно, тому рідше звертаються за допомогою.

Аборт може мати довгостроковий вплив на стосунки, особливо якщо ви не згодні з рішенням. Можуть бути невисловлені докори. Навіть після спільного прийняття рішення, потреба поговорити про певні речі та осмислити події може бути дуже різною. Чоловіки і жінки переживають емоційні події по-різному. Саме ці відмінності можуть викликати у вас певні труднощі.

Труднощі, які виникають після аборту

Зробивши аборт, у вас можуть виникнути проблеми з вашою вірою, баченням життя або життєвими уроками, які ви засвоїли в молодості.

У деяких чоловіків з'являється почуття скорботи: вони збиралися стати батьком, а тепер цей шлях для них перервався. Аборт також може призвести до того, що втрата, понесена в минулому, знову психологічно проявиться. Проблеми, з якими ви можете зіткнутися невдовзі або через деякий час після аборту:

- Фізичні проблеми.
- Сексуальні проблеми.
- Проблеми у вашій родині, на роботі чи в школі/у коледжі.
- Емоційні проблеми, такі як жаль і почуття провини.
- Проблеми у стосунках.

Чоловіки часто стикаються з проблемами, пов'язаними з прийняттям рішення: аборт був спільним вибором чи жінка прийняла рішення, на яке ви не впливали?

Що мені робити?

Ви можете знайти більше інформації, вправ та заяв для чоловіків, які стикаються з проблемою аборту або роблять вибір на користь аборту, на веб-сайті <https://fiom.nl/ongewenstzwanger/zwangerwat-nu>

(Я вагітна. Що мені робити?) (лише голландською мовою).

Книга Басті Барончіні «Чоловік і аборт» (Man & abortus) містить інформацію та особисті розповіді чоловіків про вибір, саму медичну процедуру та обмірковування аборту. Ця книга може стати для вас джерелом підтримки та визнання.

Прийняття ситуації

Багато жінок часто відчують полегшення і не мають жодних проблем у подоланні ситуації з абортom. Вони мають позитивні почуття щодо їхнього рішення. Жінки, які зазнають труднощів з прийняттям такого рішення, описують період прийняття рішення як поспіх: напружений період часу з невеликою кількістю сну, а також емоціями та думками, що збивають з пантелику.

Іноді спогади про той період часу бувають нечіткими або розмитими. Чітке прийняття рішення допоможе прийняти наслідки вибору. Це також стосується вашого рішення про аборт. Чим більше ви усвідомлюєте, що це було ваше власне рішення, тим менша ймовірність того, що у вас виникнуть проблеми з ним. Вам буде легше прийняти цю ситуацію.

Аспекти, які можуть відігравати роль під час емоційного процесу

Ваші очікування

Чи все пройшло, як очікувалося? Якщо ви очікували відчути полегшення, і це сталося, це може бути підтвердженням того, що ви прийняли правильне рішення. Це було правильне рішення. Якщо ваші очікування не виправдалися, можливо, буде корисно приділити деякий час їх обмірковуванню. Чого ще ви очікували, які є відмінності?

Це не означає, що ви прийняли неправильне рішення. Почуття смутку, появу якого ви не очікували, може бути результатом емоційної реакції на зміну рівня гормонів.

Ваше середовище

Чим більше підтримки, тим краще. Коли ви не можете ні з ким поділитися своїми переживаннями, ви можете почуватися дуже самотньою людиною. Якщо ви поговорите з людьми, які пройшли через те саме, багато із їхніх історій буде вам знайомим, і ви зможете підтримати одне одного. Ви не самотні.

Ваша сексуальність

Займатися сексом може бути стресом, тому що ви можете боятися знову завагітніти. Це також може викликати спогади про аборт. Іноді потрібен деякий час, перш ніж ви знову станете сексуально активною і зможете комфортно займатися сексом.

Вам допоможе вибір типу контрацепції, який вам підходить, а також розмова зі своїм партнером, якщо ви боїтеся. Ви можете виконувати фізичні вправи (можливо разом), щоб відновити зв'язок зі своїм тілом і дізнатися, що вам зараз подобається.

Ваші емоції

Почуття провини

Почуття провини може відіграти певну роль, якщо ви переконані, що зробили щось не так. Ви можете мати почуття провини, оскільки могли прийняти інше рішення. Важливо усвідомлювати, що прийняти рішення про небажану вагітність ніколи не буває легко. Ви зробили вибір, який вважали правильним у той конкретний період свого життя. Ви також можете мати почуття провини, тому що вам важко дозволити собі глибоко жалкувати про незворотне рішення, яке ви прийняли.

Смуток

Немає неправильного чи правильного вибору. Однак нові події в житті та життєві етапи можуть знову викликати у вас протиріччя щодо прийнятого вами рішення. Нові стосунки можуть змусити вас по-іншому ставитися до створення сім'ї. Зараз ви вирішили перервати вагітність, але в майбутньому ви можете захотіти мати дитину. Через це ви можете сумувати. Якщо це так, знайдіть когось, з ким ви можете поговорити. Наприклад, родича або хорошого друга, якому ви можете довіритися. Когось, хто не засуджує вас і розуміє, через що ви проходите. Вам може допомогти консультант, якщо ви відчуваєте розгубленість або маєте запитання. Ви також можете використовувати модуль обробки абортів від Fiom (доступний лише голландською мовою).

Почуття шкодування

Рішення про аборт є остаточним. Його неможливо скасувати, і страх пошкодувати про свій вчинок зрозумілий. Наслідки рішення зробити аборт неможливо передбачити на 100%. Після абарту у вас можуть виникнути почуття, появи яких ви не очікували.

«Мені шкода, що я взагалі це зробила». – Ось так ви можете висловитись лише після абарту. «Якби я тільки знала, я б...». – І ось таким чином ви можете висловитись після процедури абарту. У більшості випадків фрази, які ви використовуєте для завершення речення, що починається з «якби...», дуже болісні. Після слова «якби» зазвичай вмикається гарна уява. Є здорова дитина і ви відчуваєте себе добре; є гроші, будинок, ви і, можливо, ваш партнер з усім розберетеся і вирішите всі питання Сім'я та друзі будуть поруч, щоб допомогти. Це уявлення про те, що могло б статися. Але ви не знаєте, чи все склалося б так. Могло б бути інакше: ви відчували б сильний біль під час пологів; дитина могла б бути хворою або, до речі, могла б захворіти й ви. Так не обов'язково повинно було б бути, це просто вірогідність. Ви просто не знаєте, що буде далі після слова «якби»... Коли ви усвідомите це, це допоможе вам прийняти свій вибір.

Також можливо, що ви пошкодуєте, тому що, озираючись назад, ви захотіли б прийняти інше рішення, але ви не можете повернути час назад. Вам може бути корисно дізнатися, можливо, з допомогою консультанта або за допомогою онлайн-модуля обробки абортів від Fiom (доступний лише голландською мовою), що саме змусило вас передумати і як ви можете впоратися з почуттям шкодування.

Прощання

Жінки наважуються на аборт у безвихідній ситуації. Якщо вам важко впоратися з аборт, нерідко у вас з'являється почуття горя, гніву та безпорадності. Ці почуття пов'язані з процесом переживання втрати; від цієї вагітності не народилася дитина. Важливо серйозно поставитися до цього почуття горя, тому що це допоможе вам усвідомити безвихідність ситуацію, в якій ви опинилися, коли ви повинні були прийняти рішення.

Це відкриває шлях до прийняття цього періоду у вашому житті. Поки ви думаєте про ці почуття, ви можете звернути увагу на думку про те, що врешті-решт ви станете мамою. Не картайте себе, думаючи, що ви ніколи не зможете стати хорошою мамою. Як частина того, що ви приймаєте своє минуле, може бути доцільно символічно попрощатися, написавши листа, намалювавши малюнок, або будь-яким іншим зручним для вас способом, коли ви думаєте про прощання. Це також може допомогти звернути особливу увагу на дату пологів і аборт.

Зміни у стосунках

Кажуть, що друзі пізнаються в біді. Зовсім інша річ – говорити про аборт взагалі чи про власне рішення зробити аборт. Ви стаєте більш вразливими, і сильні емоційні реакції або відмови можуть призвести до порушення дружніх стосунків. Ви запитуєте себе, хто гідний вашої довіри, а це означає, що ви засуджуєте своїх друзів. Це саме собою може змусити вас дистанціюватися. Хто був поруч із вами, а хто ні? Якщо ваш партнер був залучений до процесу прийняття рішення або знав про ваше рішення, як ви житимете з цим далі разом? Можливо, він ставиться до цього інакше, ніж ви. Ви можете підтримувати одне одного, виявляючи повагу та прислухаючись одне до одного. Погодьтеся, що ви обоє можете по-різному ставитися до ситуації.

Пошук нової рівноваги

Вибір на користь аборт та подолання ситуації з аборт — це не шлях, який веде вас безпосередньо з пункту А до пункту Б. Це процес, завдяки якому ви дізнаєтесь багато про ваші сильні та слабкі сторони, про те, як ви ставитесь до остаточного вибору, та про те, що для вас важливо в житті. Ви можете навчитися справлятися з суперечливими почуттями, і ви можете виявити, що існує баланс між вашими емоціями і здоровим глуздом. Це процес зростання, який робить вас сильнішими.

Жанет: «Я була в книгарні. Я хотіла прочитати книгу про аборт, але не знайшла жодної. Тому я запитала одну зі співробітниць, чи знає вона книгу на цю тему. Вона пішла зі мною і взяла з полиці книгу. Це була книга про викидні. Запала незручна тиша. Пані зрозуміла свою помилку. Я відчула, як у моєму животі піднялася хвиля емоцій. Мені хотілося закричати вголос, що я нічого не могла вдіяти. Я зробила аборт, однак нічого не могла вдіяти. Моя дитина була нежиттєздатною. Вона ніяк не зреагувала. Як я повинна була розповісти цій пані про те, через що я пройшла? Вона не могла зрозуміти масштабів цієї трагедії. Я пішла, не озираючись. Вдома я сіла на диван і розплакалася.

Моя кмітлива 16-річна донька змусила мене по-новому подивитись на цю подію. Вона рішуче підтримує права жінок. Вона показала мені, що я не повинна звертати увагу на те, що думають інші. Це легше сказати, ніж зробити, але вона все одно була права. Я хотіла, щоб пані в книгарні не засуджувала мене, але натомість я засуджувала себе. Я виявила, що використала той факт, що моя дитина нежиттєздатна, як вибачення, щоб мене не засуджували. Зрештою, я нічого не могла з цим вдіяти. Згодом мене раптом осяяло.

Жодна жінка, яка вирішила зробити аборт, ніколи не повинна вибачатися за те, що вона зробила.

Це було таке полегшення, а потім я розлютилася. Тиск, який я відчувала, що аборт був чимось справді поганим, майже задушив мене. Я подумала: «Я викладу їм урок». Хенк теж відчував тиск, який я відчувала; він теж страждав від цього, і не говорив про це з іншими людьми.

Це зблизило нас, і ми вирішили діяти. Ми більше не хотіли ховати це. Ми використовували будь-яку можливість, щоб пояснити людям, що означає мати справу з аборт. Це допомогло мені прийняти своє рішення: я могла допомогти іншим!»

Ентоні: «Моє життя знову налагодилося. Проте щось змінилося. Я міг стати батьком. Моє життя було б зовсім іншим. Я це усвідомив і став обережнішим. Ми поїхали разом на кілька днів, щоб відпочити. Це було чудово. Ми знову обговорили всі аспекти цієї ситуації. Ми знаємо, що ми поруч одне з одним для підтримки, навіть якщо на перший погляд може здаватися, що між нами є непорозуміння».

Анна: «Це було правильне рішення, у цьому немає сумнівів. Але це не означає, що я ніколи про це не думаю. Аборт стався два з половиною роки тому. Наступного тижня у мене знову настає передбачувана дата пологів. Це особливий день. Я дивлюся на інших дітей та ловлю себе на думці, що я «порівнюю» їх. Вони приблизно одного віку, і я думаю, що це могла бути моя дитина. Я бачу, як батьки та діти разом сміються та граються. Я знаю, що не завжди все так буває. Але все ж таки приємні речі найбільше кидаються в очі. Щоб упоратися з моїм абортom, треба було пробачити себе. Після абортy у мене було почуття полегшення, однак я також почувала провину. У мене було почуття, що те, що я зробила, було погано. Я розумію, що ви вирішуєте робити аборт після з'валтування, але мене не з'валтували. Протягом кількох місяців я почувала себе пригніченою і думала, що я накоїла. Іноді траплялися незручні ситуації. Не всі знали про це, і люди не розуміли, чому я така пригнічена. Я відставала від графіку своїх шкільних завдань. Але як я могла пояснити, чому я не могла зосередитися? Для мене поворотним моментом стало знайомство з іншими жінками, які пережили аборт. Я зв'язалася з ними через свого знайомого. Це було величезним полегшенням. Вони розповіли наче мою історію, вони відчували саме те, що і я. Ми створили групу, яка збиралася раз на місяць. В історіях одне одного ми помічали багато подібностей, наприклад, які стосувалися почуття провини, самої процедури та негативного впливу, який вона спричинила на вас як на особистість. Було приємно поспілкуватися одне з одним і поділитися пережитим досвідом. Ми зустрічаємося на регулярній основі вже 18 місяців. Розмови про минуле стали менш

Софі: «Я намагалася відновити зв'язок зі своїм власним тілом. Я більше не хотіла займатися сексом. Я також була розлючена. Ми пішли до консультанта разом. Напруга в наших стосунках була неймовірно високою. Перед тим, як Маттіс мав поїхати до Індії, щось мало статися. Ось що ми обидва відчували. Незабаром стало зрозуміло, що ці розмови ні до чого не спричинили. Подумки ми знали, що вчинили правильно. Мій розум сказав, що я задоволена тим, як я впоралася з ситуацією. Емоційно це була інша історія. Напруга була такою високою; вона охоплювала моє тіло, я тремтіла від гніву і докладала величезних зусиль, щоб тримати себе в руках. Це було дуже страшно. Я була у відчаї. Зрештою, я вирішила пройти тілесно-орієнтовану терапію. Я нервувала з цього приводу, але вирішила прийняти виклик. Озираючись назад, це було чудове рішення. Дуже повільно і за допомогою індивідуальних і парних вправ спостерігалось деяке покращення. Минулого тижня Маттіс поїхав. Тепер я змирилася з цим. Я на правильному шляху».

Що мені робити?

Немає готового рецепту, як впоратися з абортom. Проте важливо, щоб, якщо ви самотні, ви намагалися подолати ізоляцію, довірившись комусь. Крім того, ви обов'язково повинні поважати себе. Не турбуйтеся про швидкість, з якою у вас з'являються думки та почуття. Прийміть той факт, що ви ще не пройшли потрібний шлях, і що для цього потрібен час. Це може допомогти з'ясувати, що вас турбує найбільше, що пригнічує чи злить. Якщо ваш партнер бере участь у прийнятті вашого рішення, це стосується і його, хоча йому може бути важче говорити про почуття невдачі, смутку, безпорадності та гніву. Розмова з професійним консультантом може допомогти прояснити ситуацію та допомогти визначити, що вам необхідно, щоб прийняти цей пережитий досвід у своєму житті. Люди, які пережили те саме, можуть надати підтримку. Вони розуміють, через що ви проходите.

Що може запропонувати

Для Fiom дуже важливо, щоб у разі небажаної вагітності у вас була свобода вибору. І щоб цей вибір відповідав вашим потребам, вашим цінностям, вашому життю та вашому майбутньому. Вже більше 87 років Fiom надає якісну, неупереджену інформацію та допомогу. Процес прийняття рішення щодо вагітності може бути дуже складним. За дуже короткий час ви маєте вирішити, що ви хочете робити зі своїм життям. Іноді ви можете точно знати, чого хочете, але через деякий час ви можете почати сумніватися у своєму виборі.

Важливо знати про доступні вам варіанти. Ви можете знайти інформацію та онлайн-довідку на веб-сайті fiom.nl (лише голландською мовою).

Я вагітна. Що мені робити?

«Я вагітна. Що мені робити?» (Zwanger, wat nu?) це програма онлайн-консультування Fiom. Ви отримуєте додаткову інформацію про доступні варіанти, якщо зіткнетеся з небажаною вагітністю. Ви можете прочитати історії інших людей про те, як вони прийняли рішення, і ви можете знайти інформацію про різні теми, які можуть відігравати роль у прийнятті правильного вибору. Ви також можете отримати онлайн-допомогу у прийнятті рішення. Ви можете виконувати вправи самостійно або з допомогою консультанта. Ми безкоштовно надаємо безпечно та анонімне онлайн-середовище. Якщо бажаєте поспілкуватися з консультантом, телефонуйте за номером +31 (0)88 126 4900.

Хочете дізнатися більше?

Перейдіть за посиланням fiom.nl/zwangerwatnu (інформація доступна

лише голландською мовою). Хочете дізнатися більше про факти та цифри, історію та публікації, що стосуються небажаної вагітності? Ви можете знайти цю інформацію в нашій колекції знань (лише голландською мовою).

Програма Fiom для подолання проблем, пов'язаних із абортom. Чи робили ви в минулому аборт, і ви боретеся зі своїми емоціями? Чи ви хотіли б дізнатися більше про допомогу та консультування після абортu? Відвідайте веб-сайт fiom.nl (лише голландською мовою), щоб знайти більше інформації, що стосується цих тем (лише голландською мовою). Ви можете прочитати історії інших людей та подати заявку на участь у програмі онлайн-консультування (лише голландською мовою). Fiom пропонує безкоштовні та анонімні онлайн-консультації жінкам в Голландії віком від 16 років, які

страждають від фізичних чи емоційних проблем після абортu. Першим кроком онлайн-консультування є початкова консультація. На підставі ваших відповідей на запитання консультант визначить, чи підходить онлайн-консультування у вашому випадку. Ви надаєте перевагу особистій консультації віч-на-віч, а не через Інтернет? Зв'яжіться з Fiom і дізнайтеся про можливі варіанти запису на прийом до місцевого консультанта.

Хочете дізнатися більше?

Перейдіть за посиланням fiom.nl/abortusverwerking (лише голландською мовою).

Хочете дізнатися більше про факти та цифри? Що говориться у





Хто ми

Fiom пропонує допомогу фахівців з питань небажаної вагітності та питань, що стосуються походження.

Fiom пропагує свободу вибору для жінок, які зіткнулися з небажаною вагітністю, щоб вони могли прийняти виважене рішення, яке відповідає їхньому життю, цінностям та майбутньому. Крім того, Fiom хоче запропонувати людям можливість знайти свою біологічну сім'ю та інформацію про їхнє походження, адже кожен має право знати, звідки він походить.

Наш веб-сайт надає інформацію про небажану вагітність та містить інформацію щодо походження. Ви особисто займаєтесь цими темами? Ми не лише надаємо вам інформацію, а й пропонуємо онлайн-консультації, або ви можете записатися на особисту бесіду віч-на-віч. Для професіоналів передбачена можливість консультування та навчання. Підписавшись на розсилку Fiom, ви можете бути в курсі поточних подій у сфері небажаної вагітності та питань, що стосуються походження, а також про заходи Fiom, як-от конференції.

Fiom

Kruisstraat 1
5211 DT 's-Hertogenbosch
Телефон: +31 (0)88 126 4900
info@fiom.nl
www.fiom.nl

because you are not alone